Ядро відновлення.

Модуль психодрами.

Втілюйте це. Відвойовуйте це. Переписуйте це. Зцілюйте це на публіці.

Чому дії зцілюють те, що слова не можуть.

Психодрама була розроблена Якобом Морено у 1920-х роках – не як розвага, не як рольова гра, а як клінічне втручання, засноване на конкретному неврологічному відкритті: мозок обробляє пережитий досвід інакше, ніж досвід, про який розповідається. Коли ви розповідаєте історію про те, що сталося, активується префронтальна кора – ви керуєте, редагуєте, формулюєте. Коли ви відтворюєте історію, залучається лімбічна система. Активується тілесна пам'ять. Емоційний заряд виходить на поверхню у формі... яке можна обробити, спостерігати за ним і відпустити.

У цьому модулі кожна техніка має чітко описаний механізм. Ритуал з об'єктом (наприклад, з дитячою присипкою) працює, тому що реакції страху та прагнення в мозку умовно пов'язані з об'єктами, і ці зв'язки можна перепрограмувати через досвід взаємодії з цими об'єктами. Симуляція стигматизації працює, тому що сором існує в ізоляції і втрачає свою силу, коли стає універсальним. Терапевтична дія працює, тому що тіло, яке переживає процес одужання, створює нейронні зв'язки, пов'язані з одужанням – мозок не повністю... Розрізняти реальний та змодельований досвід на лімбічному рівні.

Цей модуль є найпотужнішим інструментом у бібліотеці інструментів для проведення зустрічей Kernel. Він також вимагає найбільшої майстерності фасилітатора, найбільшої уваги до безпеки та найбільшої підготовки. Прочитайте весь модуль перед тим, як використовувати будь-яку його частину. Правила безпеки є обов'язковими.

Вимоги щодо безпеки фасилітатора — прочитайте перед продовженням.

- Цей модуль не слід використовувати на перших трьох зустрічах нової групи. Спочатку необхідно встановити довіру.
- Номер findahelpline.com має бути чітко видимим і зазначеним на початку. Переконайтеся, що в кімнаті є людина, якій ви довіряєте, яка зможе побути поруч з тим, хто відчуває сильний дистрес.
- Ніхто не зобов'язаний брати участь у будь-яких заходах. Просто спостерігати – це вже участь.
- Фасилітатор не грає жодної ролі в основній драмі — ви є режисером і відповідаєте за безпеку протягом усього процесу.
- Якщо хтось починає відчувати дисоціацію (стає дуже нерухомим,

погляд розфокусований, перестає реагувати), негайно припиніть сцену. Використовуйте фразу для повернення до реальності: "Ви зараз у цій кімнаті. Сьогодні [дата]. Ви в безпеці. Назвіть щось, що ви зараз відчуваєте."

- Замініть будь-які номери екстрених служб або ліній допомоги на: findahelpline.com
  Завжди завершуйте сесію "Практикою зцілення" (Модуль 3) – ніколи не залишайте групу посеред болю, не завершивши процес відновлення.

Модуль 1

Переклад:

Ритуал з об'єктом.

Сила живе в об'єднанні – віднайдіть її, передаючи її через групу.

Механізм терапевтичної дії:

Прагнення – це не перш за все думка. Це, перш за все, асоціація з об'єктами. Мозок пов'язує певні об'єкти – сумку, трубу, пляшку, певний колір упаковки – з нейрохімічними відчуттями, пов'язаними з речовиною. Коли ви бачите ці об'єкти, прагнення виникає до того, як усвідомлене мислення відбувається. Це класичне умовне рефлекс, і він знаходиться в тілі, а не в розумі.

Ритуал з об'єктом працює шляхом використання "замінника" – об'єкта, який достатньо схожий на справжній, щоб активувати легку форму асоціації, а потім робота з цим об'єктом відбувається в груповому контексті, який активно перепрограмує цю асоціацію. Присутність та реакція групи стають новим супутнім досвідом. Наприкінці ритуалу об'єкт буде потриманий, розглянутий, над яким посміються, і зрештою, буде викинутий. Асоціація буде перервана та замінена.

1.1

Переклад:

Ритуал з дитячою пудрою.

Зауваження щодо локалізації: Замініть будь-які номери екстрених служб або служб підтримки на findahelpline.com

Блиск цієї лінії – розібраний на частини в режимі реального часу.

Що вам потрібно:

- Один контейнер дитячого порошку, тальку або подібного білого порошку.
- Невелике дзеркало або темна, плоска поверхня (за бажанням – для наочності).
- Сміттєвий бак, розташований на видному місці в центрі кімнати.
- Під час цього ритуалу не повинно бути музики — тиша є основою.

ФАСИЛІТАТОР: У мене щось є в цій сумці. Я зараз передам її навколо. Не відкривайте її поки що.

[[Передайте запечатаний пакет по колу. Дозвольте людям потримати його, відчути вагу, не відкриваючи.]]

ФАСИЛІТАТОР: Як це відчувається, коли ви тримаєте це?

[[Короткі відповіді. Не наполягайте. Переходьте до наступного.]]

[[Відкрийте пакет. Покажіть, що там дитячий порошок. Деякі люди можуть посміхнутися. Нехай.]]

ФАСИЛІТАТОР: Ось що ми будемо робити. Я покладу дещо на цю поверхню.

[[Нанесіть невелику кількість засобу на дзеркало або темну поверхню. Якщо група почувається комфортно, розтягніть засіб у лінію.]]

ФАСИЛІТАТОР: Погляньте на це. На що це схоже?

[[Група реагує. Не змушуйте нікого. Деякі будуть сміятися, деякі замовкнуть, деякі відчують щось фізичне. Усі реакції є правильними.]]

Три етапи ритуалу з використанням порошку.

АКТ ПЕРШИЙ — БЛИСК: "Ось як це виглядало. Ось яким було це уявлення у вашій голові, перш ніж ви почали використовувати [засіб]. Чиста лінія. Ритуал. Обіцянка. Фільми романтизували це. Ваш мозок романтизував це. Ми дивимося на дитячу пудру. Ми дивилися на дитячу пудру весь час."

АКТ ДВІ — РАЦІОНАЛІЗАЦІЯ: Фасилітатор запитує: "Хто може розповісти, як це було вперше? Не вашу історію, а те, що було у вашій ГОЛОВІ. Ви сказали собі, що все буде добре. Розкажіть нам про ваші міркування." (Приймаються 2-3 короткі відповіді.) "Один раз. Все добре. Двічі. Все ще добре. А потім, утретє, ваша нервова система змінилася, і "добре" вже не було можливо."

АКТ ТРИ – ФІЛЬТР: "Перш ніж ми перейдемо до наступного етапу – всі, будь ласка, подивіться на цей порошок. Він не має жодної сили, окрім тієї, яку ми йому надаємо. Зараз, разом, ми відбираємо цю силу." Фасилітатор піднімає дзеркало або іншу поверхню. "Я зараз віднесу це до смітника. Якщо хтось хоче додати щось – слово, звук, жест – під час того, як ми йдемо з цим до смітника, зробіть це." Рухайтеся повільно. Група реагує. Однак вони відповідають, викиньте це в смітник. Готово.

Розбір подій — Три запитання після ритуалу.

- "Що відбулося у вашому тілі, коли ви побачили цю лінію? Вам не потрібно пояснювати, чому — просто опишіть фізичні відчуття." (Швидко обійдіть усіх — одне слово або одне речення від кожного.)
- "Звідки в людині на цьому зображенні взялася ця енергія?" (Відкрите обговорення — 2 хвилини. Зазвичай група приходить до висновку: фільми, музика, однолітки, перше вживання наркотиків, полегшення,

яке воно принесло.)
- "Воно зараз у сміттєвому контейнері. Що це означає наступного разу, коли ви побачите щось схоже?" (Короткі відповіді. Деякі люди можуть сказати, що "нічого не змінилося". Це чесно. Ритуал діє через повторення, а не як одноразова подія.)

1.2

Переклад:

Ритуали, пов'язані з іншими речовинами.

Примітка: Замініть будь-які номери екстрених служб або ліній допомоги на: findahelpline.com

Адаптація ритуалу до наявних у приміщенні предметів.

Речовина.	Замінний об'єкт та адаптація ритуалу.
Опіоїди / Таблетки Переклад:	Конфета в маленькому пакетику або пляшка з таблетками без етикетки, наповнена м'ятними цукерками. Передавайте її один одному. Тримайте в руках. Ритуал: "Ось як виглядала рецептура. Ось як виглядало полегшення. Ми тримаємо цукерки." Ті самі три дії. Наприкінці викидайте все у смітник.
Алкоголь	Стакан яблучного соку – або вода у винному келиху. Ритуал: "Ми будемо вдихати цей аромат. Зверніть увагу, як ваш мозок реагує на запах чогось, що знаходиться у такому келиху." Вдихніть. Обговоріть, що ви відчули. Вилийте разом.
Сигарети / Вейпінг	Ручка, утримувана та постукуюча в звичайному положенні руки. "Зверніть увагу на хват. Зверніть увагу на те, куди ваше рот хоче рухатися." Утримуйте ручку в позі, як ніби ви збираєтеся закурити, протягом 30 секунд, мовчки. Потім покладіть її і розітріть руку.
Метамфетамін / Стимулятори	Невелике дзеркало та харчова сода, або скляна трубка, яку можна придбати в магазині товарів для рукоділля. Важливим тут є ритуальний реквізит. Ті самі три етапи – але додайте: "Що цей ритуал дав вам ще до того, як ви його використали? Підготовка була частиною ефекту." Це – умовний рефлекс. Саме це ми перериваємо.
Коноплі.	Пакетик чаю або саше з травами. Запах викликає асоціацію. Передайте його іншим. Зверніть увагу, на що це реагує. "Це ромашка. Ваш мозок відреагував на ромашку. Ось наскільки сильною є ця умовність." Повторіть цей процес тричі.

Модуль 2

Переклад:

Симуляція стигматизації.

Перетворіть зброю на дзеркало — а потім на засіб лікування.

Механізм терапевтичної дії.

Стигма проявляється через ізоляцію. Коли хтось називає вас "обличчям наркозалежного" або каже, що ви виглядаєте як наркоман, ви відчуваєте сором, тому що це відрізняє вас від інших людей у приміщенні – це позначає вас як когось, хто зробив те, чого інші не робили, хто має на своєму тілі ознаки цього, хто є явно "іншим". Ця позначка стає ганебною лише тоді, коли ви відчуваєте її самі.

Симуляція стигматизації працює шляхом універсалізації "мітки". Коли вся група одночасно демонструє ознаки стигматизації – коли всі чухають шкіру, у всіх "обличчя наркозалежного", всі разом наносять крем Olay – "мітка" перестає бути особистою. Вона стає спільним станом, з яким група вирішує проблему разом. Сором вимагає ізоляції для свого існування. Симуляція усуває цю ізоляцію.

Другий механізм – це переосмислення: перехід від соціальної мітки ("обличчя наркозалежного") до біологічної реальності ("хімічні речовини в моєму організмі, фіксація, що керується дофаміном, порушення захисного бар'єру шкіри через наркотики"). Це переосмислення не стирає досвід – воно замінює історію про сором на точну. З точними історіями можна працювати, а соромні переживання лише посилюються.

2.1

Переклад:

Сценарій симуляції.

Фасилітатор проводить це у три фази.

Що вам потрібно:

- Невеликі дзеркала – можна придбати в магазинах за низькими цінами, по одному на людину або на групу.
- Невеликий флакон зволожуючого крему, олії або лосьйону – передається між людьми.
- Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
- Тиха музика під час фази відновлення — інструментальна,

заспокійлива.

ПЕРШИЙ ЕТАП — ЕТИКЕТКА

Переклад:

ФАСИЛІТАТОР: Я зараз проговорю деякі речі, які люди говорили – або про які думали – про людей у цій кімнаті, або про людей, подібних до нас. Це реальні речі, які люди говорять. Я кажу їх, щоб ми могли на них подивитися, а не тому, що вони є правдою.

[[Читайте повільно, з паузами.]]

ФАСИЛІТАТОР: "Залежних людей завжди можна впізнати по їхньому вигляду."
ФАСИЛІТАТОР: "Обличчя, пошкоджене наркотиками. Подивіться на шкіру. Ви можете побачити, що вони з собою зробили."
ФАСИЛІТАТОР: "Вони самі винні."
ФАСИЛІТАТОР: "Колись залежний, завжди залежний."
ФАСИЛІТАТОР: "Вони ніколи насправді не зміняться."

[[Пауза.]]
ФАСИЛІТАТОР: Скільки з цього ви чули? Про себе. За останній місяць.
[[Дайте тиші панувати. Не поспішайте. Потім:]]
ФАСИЛІТАТОР: Ми зараз щось з цим зробимо.

ФАЗА ДВІ — УНІВЕРСАЛЬНА СИМУЛЯЦІЯ

(Замість будь-яких номерів екстрених служб або ліній допомоги, використовуйте: findahelpline.com)

ФАСИЛІТАТОР: Я хочу, щоб кожен взяв дзеркало. Якщо у вас немає дзеркала, використайте камеру свого телефону.
ФАСИЛІТАТОР: Погляньте на свою шкіру. Зараз. По-справжньому погляньте.
[[Пауза на 30 секунд.]]
ФАСИЛІТАТОР: Тепер – знайдіть щось. Відмітку, пляму, сухе місце, пори, щось, що ви зазвичай не хотіли б, щоб хтось бачив. У кожного з вас є таке. У кожної людини в цій кімнаті є щось подібне.
[[Пауза.]]
ФАСИЛІТАТОР: Тепер доторкніться до нього. Не агресивно. Просто доторкніться і помітьте цей потяг — потяг виправити це, поколупати, закрити.
ФАСИЛІТАТОР: Цей потяг. Це не означає, що з вами щось не так. Це – механізм завершення шаблону, що керується дофаміном. Той самий

механізм, який викликав тягу, викликає і бажання "копати". Ті самі нейронні зв'язки, та сама система.

ФАСИЛІТАТОР: Озирніться навколо.
ФАСИЛІТАТОР: У кожного є дзеркало. У кожного щось знайшлося. У кожного є бажання.
ФАСИЛІТАТОР: У цій кімнаті немає "облич, викликаних наркотиками". Тут є нервові системи, які реагують так, як реагують нервові системи, коли вони піддаються хімічному впливу.

КАРТКА "ЗМІНИ ВІДНОСИНУ" – Читайте вголос або розмістіть на стіні.

"Обличчя, пошкоджене наркотиками — погляньте, що ви з собою зробили."
БІОЛОГІЧНА РЕАЛЬНІСТЬ: "Метамфетамін викликає звуження судин, що зменшує приплив крові до шкіри. Дисрегуляція дофаміну призводить до повторюваних поведінкових моделей, включаючи колупання шкіри. Імуносупресія, спричинена тривалим вживанням стимуляторів, пошкоджує захисний бар'єр шкіри. Це хімічні наслідки хімічного процесу. Це не є свідченням характеру."

Ви завжди можете розпізнати людину, яка страждає від залежності.
БІОЛОГІЧНА РЕАЛЬНІСТЬ: "Іноді можна побачити фізичні наслідки хронічного стресу на людському тілі. Ці наслідки виникають через бідність, через війну, через хвороби, через догляд за іншими. Тіло, яке перебуває під тривалим стресом, це показує. Це не є унікальним для залежностей. Це біологія."

"Вони самі винні."
БІОЛОГІЧНА РЕАЛЬНІСТЬ: "Ніхто не обирає свій генотип MTHFR. Ніхто не обирає свій варіант гена COMT. Ніхто не обирає нейрохімічний дефіцит, через який речовина здалася необхідною. Рішення про вживання було прийнято системою, яка вже перебувала у стані стресу і прагнула полегшення."

ФАЗА ТРИ — ІМІТАЦІЯ ЛІКУВАННЯ

(Замість будь-яких номерів екстреної допомоги/кризових ліній використовуйте: findahelpline.com)

ФАСИЛІТАТОР: Тепер ми беремося до ремонту. Не метафорично. А буквально.
[[Подайте зволожуючий крем або олію. Увімкніть тиху музику.]]
ФАСИЛІТАТОР: Візьміть це в руки. Нанесіть це на місце, яке ви побачили у дзеркалі.
ФАСИЛІТАТОР: Ось як виглядає процес зцілення. Це не щось драматичне. Це не момент благодаті. Це коли хтось наносить крем на обличчя в кімнаті, де багато людей роблять те саме.
[[Нехай тиша та музика тривають протягом 60 секунд. Потім:]]
ФАСИЛІТАТОР: Ось чим ми займаємося тут. Щотижня. Щось маленьке, але важливе, що є проявом турботи. У публічному просторі. Разом.
[[Тиша. Дайте це осмислитися.]]

Модуль 3

Переклад:

Деконструкція кліше.

Те, що люди говорять, і що не є правдою – ми бачимо це на власні очі.

Механізм терапевтичної дії:

Відновлення часто супроводжується кліше, які виконують роль емоційного тиску, а не корисних порад. "Пробач і забудь". "Відпусти це". "Продовжуйте приходити, це працює, якщо ви працюєте над цим". "Один день за раз". Ці фрази не є неправильними, але часто використовуються, щоб придушити реальний досвід, а не допомогти його зрозуміти. Людині, яка не може пробачити, кажуть пробачити ще наполегливіше. Людині, яка не може забути, кажуть, що вона недостатньо намагалася. справді прощено.

Деконструкція кліше працює шляхом буквального відтворення цього кліше, тобто його демонстрації в реальності до кінця, щоб група могла побачити, що він насправді означає на практиці, на відміну від того, що він стверджує. Така демонстрація робить те, що аргумент не може: вона показує, а не розповідає.

3.1

Переклад:

Пробач і Забудь — Постановка "Scarlet Letter" (або "Буква на червоному")

(Замість будь-яких номерів екстреної допомоги або кризових ліній: findahelpline.com)

20 хвилин — повний цикл від маркування до відвантаження.

Що вам потрібно:

- Червоні наклейки, червоний маркер або червоні стікери — по одному на особу.
- Опціонально: шматочок червоної тканини або стрічки.
- Простір для пересування по кімнаті.

ПРОЦЕС – У ЧОТИРХ ДІЯХ

(Замінити будь-які номери екстрених служб/кризових ліній на: findahelpline.com)

АКТ ПЕРШИЙ — НАПИСАННЯ ЛИСТА (5 хв): Кожна людина пише на червоній стікері одне слово — один вчинок, який вона сама зробила, або один вчинок, який був зроблений по відношенню до неї, за який їй було сказано "пробачити та забути". Лише одне слово. Вони поки що не показують це нікому.

АКТ ДВІ — "ОДЯГНІТЬ ЦЕ" (5 хв): Кожна людина прикріплює наклейку на видному місці на своєму тілі – на сорочці, лобі, руці, де завгодно, де вона обере. Тепер група бачить літери, які носить кожен. Ніхто не читає їх вголос. Група просто бачить, що кожен носить наклейку. Фасилітатор: "Подивіться навколо. Ось як виглядає те, коли ти несеш те, про що тобі було сказано забути. Ти несеш це. І кожен інший у цій кімнаті також несе це." "у цій кімнаті."

АКТ ТРЕТІЙ — ПРАВДА ПРО ЗАБУВАННЯ (3 хвилини): Ведучий говорить: "Пробачити і забути означає: поводитися так, ніби цього не було. Це означає: людина, яка заподіяла вам біль, повинна продовжувати жити без наслідків. Це означає: ваш біль – це незручність. Ось що насправді є правдою: прощення можливе. Забування – це не нейронаука. Гіпокамп не має функції "видалити". Ви не можете забути. Те, що ви можете зробити, це змінити значення цього спогаду, змінити його...". емоційний тягар, змініть те, як ви з ним справляєтесь. Це не забування. Це щось складніше та чесніше, ніж забування.

ЧЕТВЕРТА ЧАСТИНА — ЗВІЛЬНЕННЯ (5 хв): "У вас є два варіанти щодо цієї бирки. Ви можете продовжувати її носити — і в цьому немає нічого ганебного; це ваш досвід; це реальність. Або ви можете зняти її і покласти десь у цій кімнаті — не викидати, не руйнувати, а просто покласти. Не тому, що цього не було. А тому, що ви вирішили не нести це з собою." "Послухайте своє тіло сьогодні." (М'яка музика). Люди переміщуються по кімнаті та приймають рішення. Немає ніякого тиску, незалежно від вашого вибору.

Звіт.

- Тим, хто прибрав наліпку: "Ви це поклали. Де ви це поклали? Чому саме там?"
- Тим, хто продовжував його носити: "Ви продовжували його носити. Що для вас означає зараз те, що ви його носите?"
- Усім: "У чому різниця між тим, щоб пробачити щось і тим, щоб забути це? Чи можете ви висловити це одним реченням?"

Фасилітатор не вирішує це питання. Групі не потрібно досягати консенсусу. Мета полягає в тому, щоб показати, чого насправді вимагає фраза "пробачити та забути" – і дати групі право відмовитися від частини "забути", зберігаючи при цьому "пробачення" як ціль, а не як вимогу.

Модуль 4

Переклад:

Головна драма – крах.

20 хвилин на створення вашого персонажа. Потім ми відіграємо його. Кожну його версію.

Механізм терапевтичної дії:

Найпотужніша техніка психодрами – це зміна ролей: момент, коли людина, яка грала роль користувача, грає роль дилера, або людина, яка грала роль дилера, грає роль члена сім'ї, який спостерігає, як зникає його дитина. Кожна зміна ролі призводить до зміни перспективи, яку неможливо отримати лише через обговорення цієї ролі. Ви не можете зрозуміти дилера, поки самі не зіграєте цю роль. Ви не можете зрозуміти, що побачила сім'я, поки самі не зіграєте роль члена цієї сім'ї. член.

"The Bust" – це структурована психодрама, в якій розігрується вся екосистема залежності: не лише вживання, але й кожна особа, яка була присутня: дилер, користувач, друг, який спостерігав, член сім'ї, який дізнався, поліцейський, суддя, консультант з лікування, який не слухав, і та людина, яка сказала правильне, але занадто пізно. Кожен персонаж має можливість висловитися. Кожен персонаж отримує свій момент. І потім настає сцена. зміни – і кожен персонаж має різну кінцівку.

4.1

Переклад:

Картки ролей.

20 хвилин на підготовку — потім починається вистава.

ФАСИЛІТАТОР: Сьогодні ввечері ми ставимо виставу. У вас є 20 хвилин, щоб знайти свого персонажа. Я роздам картки з ролями. Прочитайте свою. Знайдіть свій костюм – що завгодно, що є в цій кімнаті. Куртка, одягнена незвично, капелюх, реквізит з вашої сумки – що завгодно. Коли закінчаться 20 хвилин, ви – це ваш персонаж. Залишайтеся в образі до тих пір, поки я не скажу "сцена".

[[Роздайте картки з ролями. Дайте 20 хвилин. Фасилітатор ходить по залу, допомагає учасникам зрозуміти своїх персонажів. Під час цього грає музика.]]

КАРТКИ РОЛЕЙ — Роздрукуйте, виріжте та роздайте по одній картці кожній особі. Для груп, що перевищують 8 осіб, подвоїть кількість карток для деяких ролей. Для груп, що містять менше 6 осіб, одна людина може послідовно виконувати кілька ролей.

РОЛЬ: ДИЛЕР — Роль, яку може виконувати будь-хто — ідеально, якщо це буде людина, яка вміє підтримувати напругу.

КОСТЮМ / РЕКВІЗИТ: Сонячні окуляри, якщо є. Щось у кишені. Впевнена постава.

У мене є те, що вам потрібно. Ви знаєте, де мене знайти. Я не ваша проблема — я ваше рішення.
У мене ваші гроші. Ви будете в захваті. Ніщо не може мене торкнутися. Я невразливий. Переконайтеся в цьому самі.

ВАША ІСТОРІЯ: Ви починаєте виставу на вершині світу. Але до кінця вистави вас викривають. Ви не гламурні. Ви боїтеся. У вас є люди, яких ви любите. Зобразіть момент, коли ви усвідомлюєте, що людину, якій ви щойно продали, – це дитина.

РОЛЬ: КОРИСТУВАЧ — Перший раз — Для тих, хто пам'ятає свій перший досвід.

КОСТЮМ / РЕКВІЗИТ: Руки злегка витягнуті вперед. Вираз очікування.

"Лише цього разу. Я просто хочу подивитися, як це. Я не хочу бути однією з тих людей."
І: "Гаразд. Ще раз. Я можу зупинитися в будь-який момент."

ВАШ ШЛЯХ: Ви починаєте з цікавості та відчуття контролю. Але закінчуєте там, де не планували опинитися. Відтворіть ТІЛЬКИ той момент, коли ви усвідомлюєте, що контроль втрачено.

РОЛЬ: КОРИСТУВАЧ — Досвідчений — Будь-хто, хто знає, як виглядає обслуговування.

КОСТЮМ / РЕКВІЗИТ: Злегка сутулий. Перевіряє кишені. Уважний до рухів.

Я в порядку. Мені просто потрібно пережити цей день. Ще раз, і потім я зупинюся. Я вже це робив раніше.
У мене немає проблем. Я можу з цим впоратися.

ВАШ ПЕРСОНАЖ: Ви виснажені. Ви підтримуєте те, що вже не працює, але не можете зупинитися. У момент, коли хтось зрозуміє, що ви робите — відіграйте САМЕ ЦЕЙ МОМЕНТ.

РОЛЬ: СПОСТРИГАТЕЛЬ — Людина, яка спостерігала за чиїмось зловживанням.

КОСТЮМ / РЕКВІЗИТ: Руки схрещені, потім розхрещені. Стоїть трохи осторонь від сцени.

Я не знала, що сказати. Я думала, що вони самі все зрозуміють. Я не хотіла, щоб стало ще гірше.

Я мала б сказати щось раніше. Я мала б щось зробити.

ВАШ ШЛЯХ: Ви несете провину, яка вам не належить. Зобразіть момент, коли ви усвідомлюєте, що ця провина не ваша.

РОЛЬ: ЧЛЕН СІМ'Ї — Людина, яка кохала людину, що страждає від залежності, або яка кохала людину, яка вживає наркотики.

КОСТЮМ / РЕКВІЗИТ: Фотографія, утримувана в одній руці, або руки, що трохи витягнуті вперед.

Я не розумію, що з тобою сталося. Ти була тут, а потім зникла.
Я злюся, я тебе люблю, і я не знаю, як поєднувати ці почуття одночасно.

Вам здається, що ви переходите від горя до гніву, а потім до любові, і все це відчувається однаково. У той момент, коли ви перестаєте чекати повернення колишньої людини і починаєте бачити, хто насправді стоїть перед вами, – саме ЦЕЙ момент і потрібно відтворити.

РОЛЬ: СИСТЕМА — Одна або дві особи — може бути розділена або гратися разом.

КОСТЮМ / РЕКВІЗИТ: Якщо можливо, блокнот. Пряма постава. Нейтральний вираз обличчя.

Ви не дотримувалися рекомендацій. Ви не виконали умови лікування. Ми рекомендуємо більш інтенсивний рівень медичної допомоги.
Це ваша третя госпіталізація. Що змінилося цього разу?

ВАША РОЛЬ: Ви не злі. Ви відчуваєте перевантаження та нестачу ресурсів, і дієте за моделлю, яка не підходить для конкретної людини, з якою ви маєте справу. У момент, коли ви усвідомлюєте це – відіграйте САМЕ ЦЕЙ момент.

РОЛЬ: ТА ЛЮДИНА, ЯКА СКАЗАЛА ПРАВИЛЬНІ СЛОВА — Будь-хто

Переклад:

КОСТЮМ / РЕКВІЗИТ: Відкриті долоні. Прямий, стабільний погляд.

Я не думаю, що ти зламаний. Я думаю, що ти працював на основі невірної інформації.
Я нікуди не збираюся. Я буду тут, коли ти будеш готовий.

ВАШ РОЛЬ: Ви нічого не виправляєте. Ви просто залишаєтесь. У той момент, коли людина перед вами вас чує – відтворюйте САМЕ ЦЕЙ момент.

4.2

Переклад:

Структура гри.

Чотири сцени — кожна з них виконується двічі, з заміною ролей.

Сцена Переклад:	Що відбувається.	Зміна.
Сцена 1 — Операція (Тут потрібно вставити текст сцени 1, який потрібно перекласти українською. Оскільки ви не надали текст, я не можу його	Продавець і покупець (вперше) зустрічаються. Відбувається угода. Друг спостерігає. Член родини знаходиться в іншій частині кімнати, поки що не залучений.	Після сцени: Дилер і користувач міняються ролями. Повторіть сцену. Тепер дилер - це користувач. Тепер користувач - це дилер. Що змінилося?

перекласти.)		
Сцена 2 — Спіраль (Тут потрібно вставити переклад тексту сцени 2, враховуючи примітку про заміну номерів екстрених служб на findahelpline.com)	Користувач (вже зареєстрований) намагається організувати своє життя. Система вступає в дію. Член родини намагається зв'язатися з ним. Друг стоїть на межі.	Після сцени: Член сім'ї та користувач міняються ролями. Відтворіть момент, коли член сім'ї дізнається про ситуацію. Тепер користувач грає роль члена сім'ї. Що вони бачать?
Сцена 3 — Розчарування.	Дилер попадається. З'являється "Система". Користувач присутній. Усі завмирають, коли відбувається затримання – що робить кожен персонаж у цей момент?	Після паузи: Модератор по черзі звертається до кожного персонажа. "Ділер, про що ти думаєш ПРАВЕ ЦЕЙ МОМЕНТ?" "Користувач, що ти відчуваєш ПРАВЕ ЦЕЙ МОМЕНТ?" Обговоріть з усіма персонажами.
Сцена 4 — Інший фінал (Тут потрібно вставити переклад самої сцени, враховуючи примітку про заміну номерів екстрених служб.)	Один персонаж, який сказав правильні слова, з'являється – у будь-який момент сцен 1, 2 або 3. Їхня поява змінює лише одну річ. Група самостійно вирішує, що саме зміниться.	Після сцени: Групова дискусія — що змінилося? Що не змінилося? Що могло змінитися лише зсередини?

Зауваження директора — Безпечне проведення операції.

- Ви режисер. Ви не берете участь у виставі. Залишайтеся за межами сцени, щоб бачити весь простір.

  Переклад:
- У будь-який момент, якщо вам здається, що хтось дійсно потребує допомоги, а не просто грає роль, назвіть слово "СТОП". Запитайте: "Ви зараз граєте роль, чи ви справді потребуєте допомоги?" Людина відповість вам.
- "Я в грі" означає: припинити гру, активувати протокол безпеки, повернути їх у кімнату. Гра відновлюється після цього, або ні. Безпека людини має пріоритет.

- Роль дилера часто стає своєрідним виходом емоцій для людей, яким ніколи не дозволяли грати за сильного персонажа. Нехай це буде масштабно. Нехай дилер буде справді загрозливим. Сцена "програшу" виглядає краще, коли дилер насправді викликає страх.
- Зміна ролей – це найважливіший момент. Не пропускайте його. Саме в момент, коли користувач бере на себе роль дилера, він часто вперше розуміє, з чим він насправді взаємодіє.
- Звичайно, ось переклад:

  Сцена 1 — Початок пригоди

  Сцена 2 — Розгадка та небезпека

  Сцена 3 — Вибір шляху

  Сцена 4 — Інший кінець.

4.3

Переклад:

Детальний огляд.

Виходьте з ролі — поверніться до себе.

ФАСИЛІТАТОР: СЦЕНА. [Пауза.] Вийдіть зі своєї ролі. Звільніться від неї – буквально. Розхитайте свої руки, свої плечі.

[[Усі виходять.]]

ФАСИЛІТАТОР: Тепер станьте в коло. І назвіть своє ім'я. Своє справжнє ім'я. Просто своє ім'я.

[[Обходьте коло. Кожен називає своє ім'я.]]

ФАСИЛІТАТОР: Ви щойно зіграли роль когось — або чогось — що має владу у вашому житті. Ви контролювали це протягом останніх 20 хвилин. Це не мало значення.

Питання для обговорення після події — не поспішайте з відповідями.

- Яка роль була найскладнішою? А яка – найлегшою? Що це вам говорить?
- "Чи був у виставі момент, коли ви відчули, що побачили щось справжнє? Що це було?"
- "Дилера спіймали. Що сталося з дилером після цього? Опишіть це однією фразою."
- "Один, хто сказав правильне. Хто це була у вашому реальному житті? Якщо такої людини не було, хто міг би цим бути?"
- "Що б ви сказали персонажу, якого щойно зіграли, якби могли

повернутися назад?"

Модуль 5

Переклад:

Ритуал зцілення.

Як насправді виглядає процес відновлення — коли він відбувається публічно, разом.

Чому це завжди має бути останнім.

Ви щойно провели групу через переживання болю, стигми, динаміки влади, зміни ролей та кульмінації. Лімбічна система була активована. Тіло утримує щось. Ви не можете зупинитися на цьому. Нервова система потребує завершення процесу – не розв'язки, не щасливого кінця, а фізіологічного сигналу, що активний стан має місце для "приземлення".

"Практика зцілення" – це не вистава про те, як бути зціленим. Це вистава, що демонструє конкретні, невеликі дії, які складають процес зцілення – реальні, буквальні, фізичні речі, які характеризують одужання у повсякденному житті. Ця практика відбувається публічно, разом. Тому що тіло навчається через дію, а виконання цієї дії в приміщенні, де це роблять інші люди, змінює значення самої дії.

ФАСИЛІТАТОР: Сьогодні ввечері ми завершимо зустріч, показавши один одному, що ми *насправді* робимо. Не те, що ми *намагаємося* робити, а те, що ми *насправді* робимо. Одна конкретна дія. Реальна. Конкретна.

ФАСИЛІТАТОР: Подумайте про одну річ, яку ви робите – або намагаєтеся робити – що сприяє вашому одужанню. Не про мету, а про дію. Про щось, що ви можете продемонструвати нам зараз своїм тілом.

[[Дайте людям 60 секунд, щоб обміркувати.]]

ФАСИЛІТАТОР: Ми будемо проходити по колу. Кожна людина показує нам щось – спочатку без пояснень. Просто покажіть. А потім вже розкажіть, що це.

ПРИКЛАДИ ДІЙ, ЯКІ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ – ПОДІЛИТЬСЯ ЦИМИ МАТЕРІАЛАМИ, ЯКЩО ГРУПІ ПОТРІБНА ДОПОМОГА.

(Замінити будь-які номери екстрених служб/кризових ліній на: findahelpline.com)

Випиваю склянку води — повільно, усвідомлено, всю: "Це я зволожую свій організм. Щодня. Звучить дурнувато. Раніше я цього не робив."
ЗАБИРАЮ ЛІЖКО — покажіть це рухом: "Це я забиваю своє ліжко. Я не забивав своє ліжко протягом трьох років. Зараз я це роблю."
БЕРУЧИ ДОБАВКИ — покажіть, як ви відкриваєте пляшку та приймаєте добавки: "Ось я приймаю метилфолат. Я ще не повністю розумію, як це працює, але я це

роблю."
РАНКОВА ПРОГУЛЯНКА — покажіть, як ви йдете, оглядаєтесь: "Щоранку. Двадцять хвилин. Я нічого не слухаю. Я просто йду."
Я телефонував одній людині — показую, як набираю номер телефону: "Я телефоную своїй сестрі щовівторка. Я не розмовляв з нею два роки. Зараз я телефонуватиму їй."
СИДІННЯ З ПЕРЕЖИВАННЯМ – сядьте абсолютно нерухомо, руки розставлені на колінах: "Я сиджу з цим відчуттям протягом трьох хвилин, перш ніж щось робити. Воно минає. Я просто сиджу з ним."
ЗАПИСУЮ ОДИН ВЧИНОК — показую, як пишу: "Я записую один вчинок, який я зробив правильно. Щовечора. Один вчинок. Не список. Один вчинок."
СНІДАНОК — покажіть жестами: "Я зараз снідаю. Щодня. Ось так. Для мене зараз це є відновленням."

[[Після того, як усі показали свої дії:]]

ФАСИЛІТАТОР: Подивіться, що щойно сталося в цій кімнаті. Кожна людина в цій кімнаті показала нам щось справжнє. Не план. Не мету. Щось, що вони насправді роблять.
ФАСИЛІТАТОР: Ось як виглядає відновлення. Воно виглядає саме так.

ФАСИЛІТАТОР: Ми завершуємо, як завжди завершуємо.

ФАСИЛІТАТОР: Біологію можна зрозуміти.
УСІМ: Біологію можна зрозуміти.
ФАСИЛІТАТОР: Шаблон можна змінити.
УСІМ: Зразок можна змінити.
ФАСИЛІТАТОР: Робота справжня, і вона варта того, щоб її виконувати.
УСІМ: Робота важлива, і її варто виконувати.
УСІМ: Поверніться.

Додаток

Переклад:

Повний графік сеансів психодрами.

90 хвилин — повний цикл.

Час. Переклад:	Фаза Переклад:	Що відбувається.
0:00–0:10 Переклад:	Відкриття.	Вода, дихання, Мета. Почнімо з основ.
0:10–0:25 Переклад:	Вступний ритуал.	Ім'я, тип, адреналін, працюю над цим.
0:25–0:40 Переклад:	Модуль 1 — Ритуал з об'єктом.	Ритуал з дитячою пудрою або адаптованим предметом, пов'язаний із речовиною, яка є актуальною для цієї групи.
0:40–0:55 Переклад:	Модуль 2 — Симуляція стигматизації.	Етикетка, універсальна симуляція, картка "переосмислення", зцілення.
0:55–1:05 Переклад:	Модуль 3 — Деконструкція кліше.	Вибачте та забудьте — постановка за мотивами "Scarlet Letter".
1:05–1:25 Переклад:	Модуль 4 — Криза. *Зауваження щодо локалізації: Замініть будь-які номери екстрених служб/кризових ліній на: findahelpline.com*	20 хвилин підготовки, 4 сцени, зміна ролей, обговорення.
1:25–1:35 Переклад:	Модуль 5 — Практика зцілення. *Зауваження щодо локалізації: Замініть будь-які номери екстрених служб/кризових ліній на: findahelpline.com*	Кожна людина демонструє один конкретний крок на шляху до одужання.
1:35–1:45 Переклад:	Близькість + Інтеграція	Стандартне завершення сесії + опціональна 10-хвилинна відкрита дискусія.

Які модулі запускати на яких засіданнях.

- Перше заняття психодрами: Модуль 1 (Ритуал об'єкта) – дозвольте групі самостійно визначити формат, перш ніж додавати щось нове.
- Друге заняття: Модуль 1 + Модуль 2 (Симуляція стигматизації)
- Третій сеанс: Модуль 3 (Деконструкція кліше) — підходить для груп, які вже давно працюють разом і готові проаналізувати мову, яку вони використовують.
- Четверте заняття: Модуль 4 (Випробування на міцність) — вимагає найбільшої довіри; не проводьте його, поки група не провела щонайменше 3 заняття разом.
- Модуль 5 (Відтворення процесу зцілення) — завжди, наприкінці кожної сесії психодрами.
- Повноцінний 90-хвилинний цикл: максимально один раз на місяць — ці сесії потребують високої активності; групі потрібні регулярні зустрічі між цими сесіями для інтеграції.